



## A CALISTENIA E A SUA CONTRIBUIÇÃO COMO AGENTE FACILITADOR DO DESENVOLVIMENTO TÉCNICO DO TROMPETISTA

---

### CALISTENIA Y SU CONTRIBUCIÓN COMO AGENTE FACILITADOR PARA EL DESARROLLO TÉCNICO DEL TROMPETRO

<sup>1</sup> Souza, Rubens; <sup>2</sup> Coelho, Hermes

<sup>1</sup> Orquestra Amazonas Filarmônica - rubensampa2@gmail.com

<sup>2</sup> Universidade Federal do Amazonas- hermescoelho@gmail.com

**Resumo:** O presente trabalho apresenta uma análise sobre as práticas calistênicas dentro de uma ótica técnica musical, voltada para instrumentos de metais em especial ao trompete, onde foram abordados, de uma forma simples, porém objetiva, os fatores físicos que implicaram no resultado final da performance de um trompetista. Para a compreensão da Calistenia como agente facilitador da prática do trompete, foi necessário um entendimento da referida técnica enquanto ginástica e a sua relação com o treinamento muscular durante a prática musical, assim foi possível uma abordagem da sua contribuição para a solução dos possíveis problemas técnicos que possam interferir no desenvolvimento técnico musical do trompetista.

**Palavras chaves:** Calistenia, práticas calistênicas, trompete, músculos, ar.

**ABSTRACT:** The present works shows one analysis of the calistencies practices in the musical technique view, turned to the metal instruments in special to the trumpet, where they were approached in a simple way, but objective, the physical factors which made a difference in the final result of the performance of a trumpet player. To comprehend the Calistenia as an agent that makes easier the practice of the trumpet, was necessary the understanding of this one while gymnastic e your relationship with the muscular training during the musical practice, so was possible one view of your contribution to solve possible technical problems that could interfere in the musical technical development of the trumpet player.

**Key words:** Calisthenics, calisthenics practices, trumpet, muscles, air.



## 1. INTRODUÇÃO

O universo fascinante das artes sempre impulsionou o homem ao encontro da prática artística. Infelizmente, durante muito tempo a sociedade valorizou o dom ou aptidão para exercer alguma atividade musical. As transformações sociais e econômicas que ocorreram ao longo do tempo desmistificaram essa ideia e proporcionaram um novo entendimento sobre a prática e o ensino da música. O grande desafio dos dias atuais é encontrar um meio termo onde as ideias sobre o ensino de um instrumento musical permitam o acesso à música sendo a capacitação é a chave para isso.

Falar de capacidade de alguém exercer uma atividade é muito amplo, pois se espera que quem se dispõe a realizar um trabalho já esteja capacitado para tal. Contudo, pode-se falar no aprimoramento dessa capacidade, ou seja, deixar que novas ideias apareçam e oportunizem o desenvolvimento técnico por meio de pedagogias, as quais venham elucidar possíveis dificuldades impeditivas ao ingresso de um instrumentista no mercado de trabalho.

A prática constante resulta na possibilidade de performances de um repertório variado, seja ele erudito ou popular, solista ou em grupo, onde o aluno de trompete poderá demonstrar toda a sua habilidade e controle do instrumento. Sendo o instrumento com o timbre mais agudo da família dos metais, o trompete, ao longo da sua história, sofreu transformações, mas sem perder o seu *status* de protagonista onde quer que esteja. A versatilidade de timbres nos mais variados gêneros musicais e agilidade aumentam o fascínio das pessoas por este instrumento ao ponto de as pessoas almejarem fazer da música a sua profissão e do trompete a sua vida. Todavia, nem todos os alunos possuem a mesma facilidade ao tocar trompete e as dificuldades se agravam a medida que a prática diária se distancia da fisiologia natural dos órgãos e músculos do corpo humano.

Partindo do pressuposto acima, o presente trabalho procura mapear os aspectos físicos, com as suas conectividades, averiguando os possíveis problemas do mal funcionamento dos músculos envolvidos na ação de tocar trompete, e analisar a Calistenia como agente facilitador de correção desses problemas através de conceitos difundidos pelas pedagogias dos grandes professores e intérpretes do instrumento.

## 2. METODOLOGIA

Tendo como foco o ensino do trompete através da calistenia foi utilizada a pesquisa qualitativa, pela qual se pretende estabelecer a busca de um entendimento pertinente ao processo técnico musical do instrumento. Para Ludke (1986, p. 18) a pesquisa através do estudo qualitativo “é rico em dados descritivos, tem um plano aberto e flexível e focaliza a realidade de forma complexa e contextualizada”, o que possibilita um claro entender do objeto estudado pela contextualização por parte do pesquisador. Valeu-se, ainda, da pesquisa bibliográfica através da qual é possível o acesso aos estudos de autores, tais como, Herbert Clarke, Carmine Caruso, Claude Gordon, Jean B. Arban, entre outros pedagogos elaboradores de estudos pertinentes ao assunto.

## 3. A CALISTENIA E SEU ASPECTO MUSICAL

A palavra calistenia tem origem em duas palavras gregas *Kallós* (belo) e *Sthenos* (força). De acordo com o Dicionário HOUAISS (2009), calistenia é o conjunto de exercícios de ginástica destinados a desenvolver o vigor muscular e a promover o bem-estar físico. Trata-se de uma modalidade de ginástica antiga, ela remete



aos tempos dos espartanos que exercitavam os movimentos de força utilizando o peso do próprio corpo, proporcionando-lhes uma harmonia através do equilíbrio do físico, mente e espírito.

Depois da sistematização da calistenia como método ginástico no século XIX seus exercícios passam a ter caráter corretivo, fisiológico e pedagógico, o que ajudava na prevenção da atitude corporal e no funcionamento respiratório, podendo ser executados por qualquer pessoa independente do seu nível de força física obedecendo o critério dos exercícios básicos para os praticantes iniciantes e os avançados para os praticantes ditos “de elite” (CORREA, 2002).

A proposta calistênica dentro do aprendizado do trompete e/ou qualquer instrumento de metal visa a correção de posicionamento e o fortalecimento dos músculos acionados durante a prática musical a fim de proporcionar ao músico um estado confortável tanto físico como psicológico. Segundo Martinez (2013), um dos grandes objetivos dos músicos é conquistar a “zona de conforto”. Sobre isso ele diz que

A zona de conforto é o espaço almejado por qualquer músico. Nela a conexão com a música é plena, a interpretação se experimenta com fluidez e o corpo atua sem interferências. É o estado de sincronização ideal entre pensamentos, emoções e movimento (...) os músculos funcionam de uma forma coordenada, trabalhando somente os necessários e em justa medida. (2013, p.17).

Podemos entender que a “zona de conforto” é o ponto do equilíbrio entre o psicológico e o físico de um músico. Martinez complementa dizendo que “o corpo influencia na natureza de nossos pensamentos e de nossas emoções”. Desta forma, podemos associar a busca do equilíbrio com a prática de exercícios calistênicos voltados para os músicos instrumentistas. A complexidade musical enfrentada diariamente pelos músicos na busca do aperfeiçoamento para uma boa performance impede, na maioria dos casos, um pensamento lúcido acerca do corpo ignorando o fato de que esse não tem a função de tocar um instrumento musical. Arnold Jacobs, ex tubista da Sinfônica de Chicago, e um dos maiores professores e pedagogos de instrumentos de metais, diz que “a natureza nos tem equipado para sobreviver no planeta. Nossos corpos não foram feitos para tocar instrumentos de metais” (2006, p. 14). Jacobs enfatiza a necessidade de adaptação do corpo para tocar um instrumento e conclui “um período de condicionamento trará os músculos necessários para a função”.

Caruso (1971, p. 6) enfatiza que os exercícios calistênicos são “uma abordagem clínica para aprender a tocar seu instrumento. Seu objetivo é cobrir as demandas físicas para tocar seu instrumento musicalmente”. A calistenia para os músicos está ligada ao fato de que o trompetista precisa ter profundo entendimento dos requisitos essenciais para se tocar o trompete. Clarke (1935) aponta sete pontos para que ocorra o correto desenvolvimento técnico musical: os lábios, os músculos dos lábios e face, a língua, a mão esquerda, os dedos da mão direita, o ar e a energia do fluxo do ar. Ainda segundo Clarke (1935, p. 3),

Estes setes pontos devem ser aperfeiçoados por uma prática adequada, um por vez, antes do estudante possa vir a se tornar instrumentista de primeira classe. Uma razão pela qual muitos instrumentistas falham em seu trabalho, é que eles prestam pouca atenção a cada um desses pontos em sua prática, tentando aprender todos eles ao mesmo tempo (...) o estudante deve aprender a controlar um por vez, depois outro, até que ele tenha aperfeiçoado os sete; depois de ter realizado isso, o seu tocar será correto e permitirá que ele obtenha satisfação necessária a partir deles.

Se observarmos os atletas profissionais veremos que eles possuem um longo período de preparação antes da competição. Esta preparação visa o correto posicionamento muscular corporal, o fortalecimento do corpo



através de exercícios específicos objetivando o sincronismo dos músculos no ato da performance. A analogia com os atletas é válida pois somente com uma prática sistemática o trompetista terá condição de trabalho. Shuebruck (2003, p. 17), diz que:

Todos os trabalhos estão treinando em certo sentido, mas certos tipos de trabalhos trazem melhor benefício que os outros (...) o trabalho especial requer exercício especial e o treinamento deve sempre ser mantido se o trabalhador pretender manter sua habilidade. Um instrumentista é um especialista.

Baseado nos autores acima citados, percebe-se que a calistenia, quando voltada para o trompetista, ultrapassa o limite do físico e permite a preparação para a cognição musical indispensável para o desenvolvimento integral do instrumentista. O músico, ao longo de sua vida, busca mecanismo e exercícios capazes de capacitá-lo à uma excelente performance e a calistenia pode ajudar nesta busca.

#### 4. POSTURA

Um dos desafios dos músicos modernos é encontrar um caminho que os aproximem da técnica perfeita resultando em performances excelentes. Todavia, o negligenciar do aspecto muscular tem levado alguns desses músicos à frustração e até mesmo abandono da profissão. A performance musical perfeita idealizada pelos estudantes pode gerar uma ansiedade nociva que prejudica a preparação do repertório. As passagens mais complicadas podem tomar uma proporção muito maior do que realmente são. Desta forma, minam o psicológico do estudante e conseqüentemente afetam a postura corporal interferindo diretamente no rendimento musical. É de extrema importância uma observação da postura do corpo antes da prática musical diária. Segundo Martinez (2013, p. 77),

A postura é uma manifestação de algo mais amplo, isto é, do uso global que fazemos de nós mesmos, já que está muito ligada a aspectos psicológicos e emocionais. Seja na vida cotidiana ou na atividade musical, a postura põe em evidência aspectos como nosso caráter, nosso nível de determinação ou nossa atitude de fazer as coisas.

Sendo a calistenia educativa uma ginástica que tem como um dos objetivos a correção de postura corporal, a prática calistênica musical traz maior lucidez sobre a performance. Para Martinez a postura deve agir como um agente facilitador da atividade musical, direcionado para a produção do som, o domínio técnico e interpretativo ou ao próprio bem-estar físico. Para Wilson (2012), há duas abordagens ou escolas de trompete. A primeira advoga que o instrumentista deve estar ciente da sua fisiologia muscular e ser hábil para mover ou mudar cada parte do corpo para criar o efeito desejado. A segunda maneira trata do aspecto mental mais natural pois defende um forte conceito do som desejado sem pensar muito no mecanismo envolvido para se obtê-lo. A ideia dessa escola é que se o som é o desejado os músculos do corpo estão na posição certa e trabalhando corretamente. Importante salientar que uma escola não é mais importante que a outra e Wilson enfatiza que o ideal é que os estudantes de trompetes abracem ambas as metodologias. O ponto em comum das duas escolas é o fato de indicarem a postura do corpo correta como ponto de partida de uma prática musical eficiente. Martinez (2013, p. 145) explica que:

Uma das principais funções da postura em relação com os instrumentos de sopro consiste em facilitar uma boa respiração e, em definitivo, uma boa produção do som (...) Quando o corpo está alinhado e expandido com naturalidade, se geram as melhores condições para que a equipe que compõe o diafragma, tórax e abdômen realizem seu trabalho com liberdade e harmonia.



A proposta de uma boa postura é viabilizar uma adequada sujeição do instrumento permitindo uma melhor fluidez dos exercícios e passagens que serão tocadas, principalmente as mais difíceis. Com a postura, obtém-se uma melhor distribuição muscular permitindo que os exercícios calistênicos acionem os músculos do corpo fortalecendo-os e os permitam que trabalhem corretamente durante a produção do som.

## 5. ENERGIA DO FLUXO DO AR

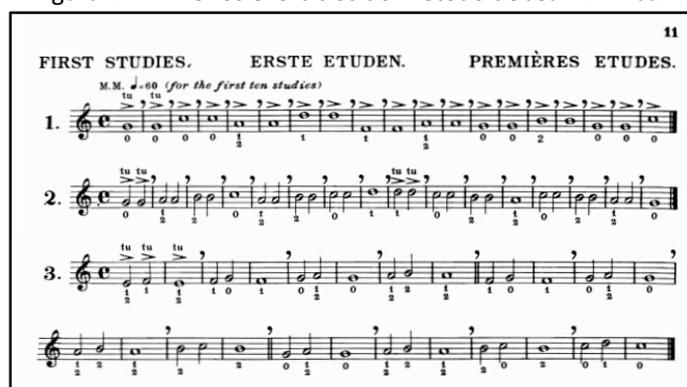
O trompete moderno, com os três pistões, utilizado a partir da segunda metade do século XIX trouxe consigo inovações na organologia e na forma de compor para esse novo instrumento. Para Shamu (1994), essas inovações superaram os limites melódicos dos trompetes naturais usados entre o século XV até a primeira metade do século XIX. Se o trompete natural tocava na região aguda do instrumento o trompete moderno passa a explorar as notas nos registros médios e grave, o que exigiu uma nova abordagem na forma de tocar e ensinar o instrumento.

A possibilidade do virtuosismo acessível, exigiu que músicos e professores criassem métodos a fim de permitir o tocar do instrumento. Um dos grandes pedagogos do trompete nesse período foi Jean Baptista Arban que revolucionou o ensino do instrumento com a edição do seu “*Grande Méthode de Cornet à Piston et Saxhorn*” em 1864. Arban (1982, p. 10) faz uso das notas longas e instrui “começar ou acertar o som, pronunciando a sílaba ‘tu’, sustentando-a bem, transmitindo ao mesmo tempo, toda a força e brilho possível”. Esses exercícios servem para o controle da energia do fluxo do ar. (Figura 1.) Clarke (1935) observa que ter o controle da energia do fluxo do ar é de vital importância para se tocar o trompete.

Erroneamente, ao pensarmos em força remetemos a tocar numa dinâmica forte, porém o controle da energia do fluxo de ar vai mais além disso. Em seu livro *Brass Playing Is No Hard Than Deep Breathing*, Claude Gordon (1987, p. 14) lança luz sobre o tema:

Quando eu digo energia do fluxo do ar, eu não estou necessariamente discutindo de como forte você pode tocar. Eu estou, contudo, discutindo a energia do fluxo do ar que faz todo o trabalho. É preciso muita energia para tocar suavemente como para tocar forte. Ao tocar suavemente está usando a energia do fluxo do ar de maneira controlada. Você não pode controlar o que não está desenvolvido, então primeiro de tudo é necessário trabalhar na construção da energia do fluxo do ar.

Figura 1 - Primeiros exercícios do Método de Jean B. Arban



Fonte: Método de Jean B. Arban

A proposta calistênica, neste caso, é dar suporte para o fortalecimento dos músculos usados ao tocar trompete e/ou qualquer instrumento de sopro. Ao observarmos as primeiras lições dos principais métodos

de ensinamento do trompete poderemos verificar uma semelhança nesses exercícios de notas longas ao passo que os mesmo se tornam fundamentais para os trompetistas sejam eles estudantes, amadores ou profissionais pois esses exercícios servirão para desenvolver (no caso dos estudantes) e manter (para os profissionais) um bom som. Caruso (1971, p. 4) diz

Quando você começa a tocar um instrumento, você pode sentir que não tem um bom som (...) isto não é errado; este é o único som que você tem, e a medida que se desenvolve terá uma base de comparação. O corpo está sempre em estado de fluxo (1). Através da atividade direta e repetitiva desses exercícios, você pode ensinar seus músculos que eles não podem permanecer em estado de fluxo. Sua prática está prevista para provocar uma disciplina, uma coordenação da mente e corpo. Os resultados desta atividade repetitiva começarão a mostrar - se gradualmente, em porcentagens.

Indiscutivelmente, os músculos mais importantes para o trompetista ou qualquer outro músico que toque um instrumento de sopro são os que compõem o aparelho respiratório. A calistenia empregada nos exercícios acima citados foram elaborados para fortalecimento dos mesmos. O processo da respiração permanece o mesmo com a inspiração e a expiração do ar, porém estes movimentos serão potencializados permitindo um bom suporte para a velocidade do ar. Segundo Gordon (1987, p. 14),

O desenvolvimento da energia do fluxo do ar, como em qualquer esforço atlético, é um fator importante para tocar facilmente seu instrumento (...) para desenvolver a energia do fluxo do ar, deve - se considerar como essencial a respiração profunda.

O processo da respiração potencializada, ou a respiração profunda, permite que o músico inspire uma grande quantidade de ar possibilitando o acionamento de todos os músculos usados ao tocar o trompete. Adam (1978) diz:

Se você respirar profundamente e soprar vigorosamente, você encontrará todos os músculos do peito, do estômago, do lado esquerdo, do plexo solar, do abdômen, do diafragma, do ombro, do reto em tensão espontânea. Assim como você pode ver, o diafragma não é o único músculo usado para soprar o ar com força. Na verdade, cada músculo do quadril até o pescoço é envolvido.

Max Schlossberg acreditava que o mais importante trabalho de base para se tocar bem o trompete era se capacitar para ter a habilidade de manter um constante fluxo de ar através do trompete durante a duração de uma nota ou frase musical. A primeira sessão do seu método "Daily Drills and Technical Studies for Tumpet" trata das notas longas como um agente facilitador para tocar o trompete. Ele recomendava começar a prática diária com o buzzing (abelhinha), técnica aprendida com Wilhelm Wurm quando ainda morava na Rússia (TARR, 2003). É possível usar os exercícios de acordo com a necessidade do aluno ou músico dando vital importância à respiração e ao ataque da nota, os dois pilares da escola de Schlossberg.

Se por um lado o método de Max Schlossberg pode ser usado por todos os trompetistas, independentemente do nível musical, o método escrito por Camine Caruso exige daqueles que optarem em praticá-lo um certo desenvolvimento de sua força muscular. Segundo Caruso (1971, p. 6) "o livro é clínico em mostrar a você como trabalhar seus músculos para que possa usar seu instrumento para fazer música, e dar consistência para sua performance musical". A abordagem é puramente calistênica visando o treinamento dos músculos.

Caruso começa o seu método com um exercício de seis notas a partir do Sol 3 subindo cromaticamente até o Dó 4. Os demais exercícios estão dispostos em intervalos de segunda, terças, quartas, quintas, sextas,



sétimas e oitavas; o método aborda também notas pedais e exercício para a língua. Para todos os exercícios contidos no livro, Caruso instrui a seguir quatro (4) regras: (I) Bater o pé para indicar o momento certo em que os músculos devem ser acionados e assim responder ao ritmo feito. Para Caruso, este ato seria o metrônomo natural para a atividade muscular do corpo; (II) manter o bocal em contato com os lábios durante cada estudo até as notas pararem de soar independente da pressão ou sensação do instrumentista. O objetivo desta regra era evitar ao máximo o desmanche da embocadura e a procura de novas posições do bocal sobre os lábios a fim de encontrar facilidade para determinadas notas; (III) manter o sopro firme. A finalidade é compactar o ar para os lábios absorverem mais fácil a coluna de ar; e (IV) respirar somente pelo nariz para evitar movimentos musculares desnecessários ao produzir uma nota. Caruso (1971, p. 8) acreditava que “esta é a maneira mais fácil para desenvolver a embocadura, porque há menos variáveis para controlar, tornando mais fácil para encontrar a posição certa da embocadura”.

Para o exercício das Seis Notas da primeira lição, a recomendação é para fazer o uso do “ataque de respiração”, ou seja, iniciar a nota somente com o fluxo de ar sem o uso da língua.

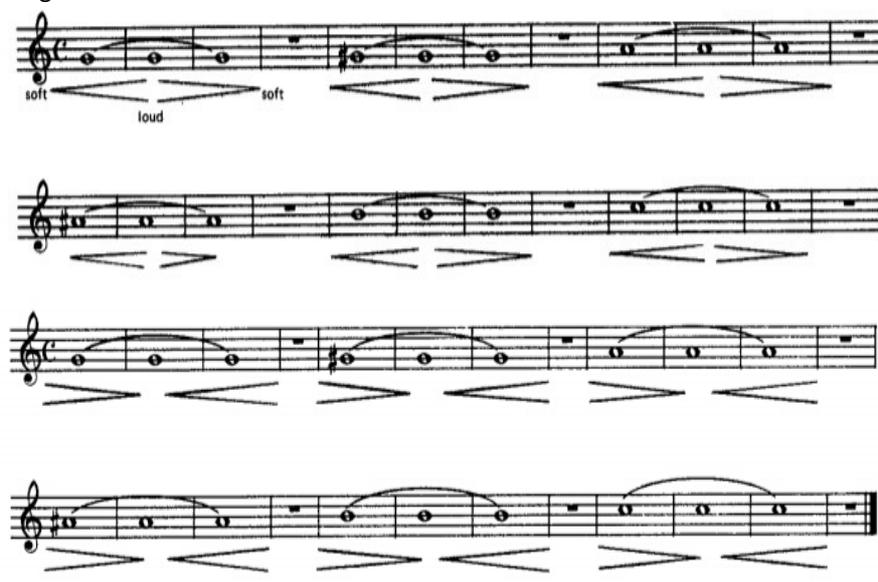
Figura 2 - Exercícios das seis notas do Método Calistênico de Carmine Caruso



Fonte: Método Calistênico de Carmine Caruso

Sobre as notas agudas, Caruso instrui a tocar até onde é possível, mesmo que as notas falhem, porém é preciso que o intervalo seja completado. Ocorrendo isto, um pequeno descanso de 15 segundos se faz necessário antes que continue a partir da última nota tocada. Segundo Caruso (1971, p. 10), “praticando desta maneira aumentará o seu registro agudo”. Ainda dentro dos exercícios de intervalos, Caruso aborda o controle da respiração através dos estudos com as dinâmicas *piano-forte-piano* e *forte-piano-forte*.

Figura 3 - Exercícios com dinâmicas do Método Calistênico de Carmine Caruso



Fonte: Método Calistênico de Carmine Caruso



A abordagem das notas pedais, não consistia no aumento da extensão do instrumento por parte do trompetista, mas se preocupava em liberar uma possível tensão desnecessária do braço esquerdo. De acordo com Caruso (1971, p. 31), “os pedais não permitem que a mão esquerda influencie no tocar. Conseqüentemente, não pode haver nenhuma pressão. Automaticamente os lábios se tornam livres. Ao tocar os pedais e libertar os lábios do braço esquerdo, você liberará a tensão.”

## 6. LÁBIOS

Dentre os vários fatores que influenciam na performance musical do trompetista está a embocadura, sendo este último o maior alvo de preocupação. Segundo o dicionário Houaiss (2009), embocadura é “o posicionamento dos lábios nos instrumentos de sopro, quando se sopra.” Embora esta definição explique satisfatoriamente a leigos, para os músicos que tocam instrumentos de metais, principalmente os trompetistas, a palavra embocadura traz em si uma complexidade, podendo interferir no futuro profissional dos mesmos. Quinque (1980, p. 7) ressalta:

Por embocadura, eu entendo como o trabalho perfeito de todos os músculos e órgãos na geração da nota, bem como o fluxo de ar expirado, a posição dos lábios e a sua conexão com o bocal. O instrumentista de sopro deve estar ciente desse fato e aprender a usar conscientemente todas as áreas de atividade e suas tarefas específicas e influenciá-las por sua vontade (...). Isto requer não somente treinamento constante e disciplinado, mas também um certo processo de pensamento (...). O desenvolvimento de uma embocadura segura e eficiente, exige uma grande capacidade de compreensão, muita paciência, autocontrole e, sobretudo, pensamento lógico.

Entende-se, portanto, que a embocadura é formada por todos os músculos que são utilizados para a produção da energia do fluxo de ar e, também, pelos músculos da face e lábios. Segundo Gordon (1965, p. 6), “os músculos da face e lábios devem ser desenvolvidos e treinados [...]. Isto é feito seguindo uma prática correta e cuidadosa de uma rotina calistênica.” A falta de conhecimento sobre a função dos músculos da face e dos lábios leva a um erro de pensamento de que as dificuldades encontradas ao tocar estão relacionadas a um problema estrutural dos lábios, ignorando o fato de que a embocadura é um conjunto de fatores que agem em prol de um tocar mais fácil.

De acordo com Gordon (1965, p. 6) “os músculos da face dão suporte para que os lábios continuem vibrando. Por causa disto eles estão constantemente se movendo e se ajustando [...] O movimento correto dos músculos se tornará um hábito e trabalhará com o resto da máquina.” Portanto, a função dos músculos da face e a dos lábios são diferentes dentro da estrutura da embocadura.

Embora pareça óbvio o uso da posição natural dos músculos faciais ao tocar o trompete é comum encontrarmos músicos que, por vários motivos, os posicionam de maneira errada ao conectar os lábios com o bocal. Alguns ao tocar movem, de maneira discreta, o queixo para a direita ou esquerda, outros, ainda, o movem para frente. Ao agir dessa forma, a posição dos lábios dentro do bocal não será confortável e obrigará o músico a tentar uma nova posição que lhe permita tocar a nota ou a melodia em questão, fato que acarretará em uma série de problemas dentre os quais estão: (I) a falta de confiança (imprescindível para se tocar bem qualquer que seja o instrumento); (II) a perda da energia do fluxo do ar; (III) pressão desnecessária do bocal sobre os lábios; (IV) falhas nas notas, dificuldades para se tocar as notas agudas; (V) tensão desnecessária dos músculos e outros mais. Logo, a consciência da correta posição dos músculos será de grande importância no processo de desenvolvimento técnico do instrumentista.



Carmine Caruso em seu método não se aprofunda na questão, porém é enfático ao instruir que todas as respirações devem ser feitas pelo nariz e manter sempre o bocal em contato com os lábios a fim de evitar desnecessários movimentos e/ou mudanças de posicionamento dos músculos. De acordo com Thompson (2001, p. 8) “a posição correta da embocadura é a usada para o registro médio [...] o objetivo é estender esta configuração do médio para os registros agudos e graves quanto possível.” Como a nota Sol, do registro médio do trompete, é a nota que mantém a natural estrutura muscular da face ela será o ponto de partida em direção aos outros registros da extensão do instrumento.

A prática calistênica usada por Thompson é o *buzzing* que, de uma maneira direta, consiste na vibração dos lábios dentro do bocal, ao ter contato com o fluxo de ar expirado dos pulmões visando o fortalecimento dos músculos da face, incluindo os cantos da boca, e a flexibilidade do centro dos lábios. Um dos grandes benefícios ao fazer uso dessa técnica é a produção de um som com maior ressonância, devido o emprego de uma grande quantidade de ar ao tocar a nota permitindo um correto equilíbrio entre o fluxo de ar e lábios. Para Thompson (2001, p. 5):

Se o som é ressonante, o instrumentista está tocando com correto suporte e equilíbrio. “Equilíbrio” indica a relação do fluxo de ar com a tensão dos lábios. A proporção adequada da pressão do ar para a resistência dos lábios varia de acordo com o registro e a dinâmica. Os melhores resultados dependem de manter essas forças em equilíbrio em todos os níveis de registros e dinâmicas. Aprender a definir e aprimorar esses equilíbrios e formar melhores hábitos para alcançá-los é um dos principais objetivos.

Thompson recomenda ainda, assim como Caruso, o respirar pelo nariz durante os compassos de pausas contidos nos exercícios e de manter os lábios unidos ao tocar. O fluxo de ar se incumbe de encontrar, por si próprio, a abertura ideal dos lábios para uma vibração sadia e o correto posicionamento e contração dos músculos da face. Outros pedagogos também usaram a técnica do *buzzing* em seus ensinamentos, entre eles estão James Stamp e Vincent Cichowicz.

## 7. A LÍNGUA

Sendo um dos músculos mais usado pelo ser humano no cotidiano, a língua também é importante ao se tocar trompete. O primeiro e, talvez, o único trabalho que atribuímos à língua é função da articulação das notas. Erroneamente negligenciamos sua influência sobre o resultado das práticas diárias ou performance de um músico.

Segundo Gordon, “se há algum segredo para se tocar um instrumento de metal, este é a língua. Sem a língua você não poderia tocar um instrumento de metal”. (1987, p. 21). Em seu livro *Systematic Approach to Daily Practice for Trumpet*. Claude Gordon também diz que “o propósito da língua é muito maior do que geralmente realizado. A língua cria a resistência que permite que alguém toque os agudos, o trinado labial, e o controle do instrumento, bem como articulações”. (1965, p. 6)

Um dos trabalhos mais conhecidos da língua é a capacidade de articular as notas, seja no início da nota ou durante o discurso musical. Segundo o dicionário Houaiss (2009), articular é “separar grupos rítmicos ou melódicos para tornar o discurso musical inteligível.” Embora se faça o uso da língua no começo de cada nota é importante salientarmos que a língua não é responsável pela produção do som, esta é uma atribuição exclusiva do ar em movimento, a língua apenas dará precisão ao início da nota.



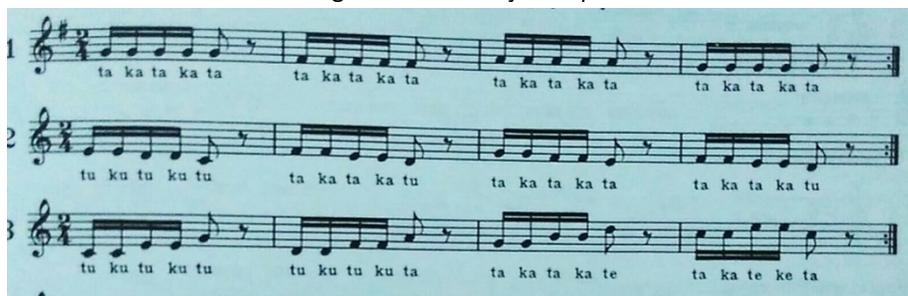
Há um consenso entre os atuais professores de trompete que o uso da pronúncia das consoantes “d” e “t” seriam as mais indicadas para as articulações, todavia independente da pronúncia usada o importante é ter capacidade de articular partindo do leve até os fortes acentos. Segundo Clarke (1943),

O ataque deve ser iniciado tão claramente quanto possível e deve ser positivo. mas há uma diferença na utilização da língua quando tocamos forte ou leve, também ao tocarmos registros agudo ou grave. Ao tocar forte, usa-se mais a língua e menos a usamos quando tocamos suavemente. A língua deve funcionar perfeitamente com os músculos dos lábios, contraindo ligeiramente as notas agudas e relaxando as notas mais graves.

Uma das características do trompete é a agilidade em passagens rápidas e dependendo da velocidade do trecho musical o músico pode utilizar três tipos de articulações: simples, duplas e triplas. Para as articulações duplas e triplas Clarke advoga o uso de vogais juntamente com as consoantes especificando os registros nos quais serão usadas: para o registro agudo serão usadas as sílabas “Te Ke” (duplo) e “Te Te Ke” (triplo), para o registro médio “Ta Ka” e “Ta Ta Ka”, e para o registro grave “Tu Ku” e “Tu Tu Ku”.

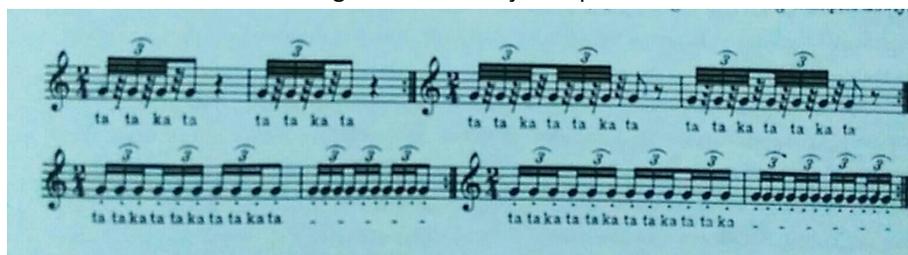
Clarke chama atenção para a articulação simples (“Ta Ta Ta”) instruindo para sua prática com paciência e aplicação a partir da nota Sol, primeiro lento e leve, aumentando a velocidade gradualmente até tocar sem sentir a língua cansada, para depois praticar as outras articulações. O controle da energia do fluxo de ar e, num primeiro momento, a prática em velocidade lenta permitirá que a calistenia venha a agir de forma eficaz para o fortalecimento e precisão rítmica do músculo da língua.

Figura 4 - Articulação Dupla



Fonte: Characteristic Studies de Herbert Clarke

Figura 5 - Articulação Tripla



Fonte: Characteristic Studies de Herbert Clarke

Outro movimento da língua diz respeito ao dorso da língua que ajuda a tocar os harmônicos com ligaduras. Esse movimento auxilia no desenvolvimento da extensão, tanto para o registro agudo como para o registro grave do trompete, contrariando o pensamento de que apenas o ar tem a responsabilidade dos agudos e que basta o relaxar dos músculos da face para se tocar os graves.



A dificuldade de ter o controle e de exercer uma pressão excessiva do bocal contra os lábios ao tocar as notas agudas está relacionada ao não uso do movimento do dorso da língua e a consequência é um som pobre, sem ressonância e uma extensão limitada. Apesar de ser possível o início de uma nota somente com o ar, é impossível mudarmos a velocidade e direção do ar sem o auxílio da língua para ligarmos ou articularmos intervalos tanto para notas mais agudas como para as mais graves, para tanto, é importante salientar que o fluxo do ar deve ser reto e direto para frente pois a sua direção é independente da direção da melodia, podendo esta ascender para as notas mais agudas ou descer para as graves. Podemos sentir o movimento do dorso da língua ao pronunciarmos as vogais “A”, “E” e “I”. Essas vogais representam os registros grave, médio e agudo, respectivamente, do instrumento.

Figura 6 - Posição da língua em notas graves e agudas



Fonte: Systematic Approach to Daily Practice, Claude Gordon

Dentre os métodos calistênicos que abordam o assunto encontramos o livro *The Original Louis Maggio System for Brass*, escrito a partir de uma necessidade do próprio Louis Maggio, músico da Saint Paul Symphony Orchestra nos Estados Unidos, após sofrer um acidente que afetou sua boca e dentes.

A calistenia utilizada por Maggio (1968) é em forma de arpejos e tem como objetivo, o desenvolvimento da extensão e resistência por meio do movimento do dorso da língua e o uso das vogais durante os exercícios de arpejos é a forma pela qual se consegue exercitar o movimento da língua conforme a seguir: (I) a sílaba ou vogal deve ser criada pela língua; (II) a ligadura deve ser tocada pronunciando a vogal e com o ar; (III) não deve haver alterações visíveis dos músculos da face (esta instrução vai de encontro aos ensinamentos de Carmine Caruso); (IV) coordenar meticulosamente a mudança das vogais ao tocar, assim como as mudanças de dedilhado; e (V) manter a correta posição da embocadura.

Maggio faz uso das notas pedais como um dos pilares do seu livro. Sua preocupação era com o possível erro de posicionamento dos músculos da face e do bocal nos lábios acarretando vícios que impossibilitariam o aluno de se desenvolver tecnicamente. Segundo Gordon (1965, p. 8), os motivos para o uso das notas pedais devidamente corretos serão:

Corrigir a embocadura, portanto, ajudar o registro agudo, dar um grande controle do instrumento, dar maior força e fluência, (...) desenvolver uma melhor vibração dos lábios, desenvolver um som com grande ressonância em todos os registros e desenvolver a resistência ao tocar o trompete.

Deve-se levar em conta as observações de Gordon pelo motivo de que a prática calistênicas de se tocar os pedais somente será possível se músculos estiverem no lugar certo. As notas pedais obrigam os músculos da face a um correto posicionamento, que passa a funcionar como um alicerce para a construção do registro agudo com grande ressonância e resistência.



Figura 7 - Exercícios em forma de arpejos com notas pedais

SILABAS Tah Tay Tee Tich

TROMPETA 1

Fonte: Louis Maggio.

## 8. OS DEDOS

A história do trompete pode ser dividida em duas partes distintas: a primeira compreende o uso do trompete natural que atingiu o ápice no período barroco e tocado especialmente no registro agudo, o chamado clarino, enquanto a segunda se inicia no século XIX com a invenção do sistema de válvulas que possibilitaram também explorar de uma maneira mais eficaz os registros médio e grave do instrumento e a execução de passagens cromáticas. Segundo Simão (2007),

[...] ao fim do período barroco, músicos e compositores já sentiam falta de uma reforma na construção do trompete. Essa reforma nada tinha a ver com o registro agudo outrora tão explorado, mas tinha a ver com a terceira oitava da série harmônica do instrumento.

Embora o compositor austríaco Joseph Haydn (1732-1809) tenha escrito passagens cromáticas em seu Concerto para Trompete em Mi Bemol de 1796, o trompete de chaves, acionadas com os dedos, inventado e usado por Anton Weidinger a quem o concerto foi dedicado, teve muito pouco tempo de uso devido surgimento do trompete com o sistema de válvulas inventado na Alemanha em 1815 por Heinrich Stölzel e do trompete com pistões concebido pelo francês François Périnet em 1839.

Figura 8 - Trompete Natural, cópia de Francisco Pérez



Fonte: [https://www.wikiwand.com/en/Natural\\_trumpet](https://www.wikiwand.com/en/Natural_trumpet)

Figura 9 - Trompete de chaves



Fonte: [www.metropolitana.pt](http://www.metropolitana.pt)



Figura 10 - Trompete com válvulas rotativas



Fonte: [www.gronitztuba.de](http://www.gronitztuba.de)

Figura 11 - Trompete com pistões



Fonte: [www.bachbrass.com](http://www.bachbrass.com)

A lembrança de parte da história do trompete, mesmo que muito curta, estabelece o processo de desenvolvimento do instrumento com todas as suas implicações técnicas e musicais na preparação de seu repertório. Ao trompetista Anton Weidinger foi também dedicado outro concerto, este escrito pelo compositor Johann Nepomuk Hummel, para o qual utilizou o mesmo instrumento utilizado para tocar o Concerto escrito pro Haydn. Segundo Sulpicio (2012),

O trompete utilizado era o mesmo instrumento experimental que Haydn escrevera seu concerto e o trompetista Weidinger levou quase quatro anos para aprendê-lo, pois ele precisou desenvolver a técnica do uso de chaves, que ele havia inventado para poder tocar. Já para o concerto de Hummel, escrito sete anos depois, ele demorou apenas um mês para aprendê-lo. Isto foi um marco no desenvolvimento da técnica do instrumento.

A demora para a primeira performance do Concerto para Trompete de Joseph Haydn pode ser explicada primeiro pela necessidade de construir um instrumento que permitisse a execução das novas ideias composicionais de Haydn e segundo pela introdução das chaves acionadas com os dedos condicionou a uma nova forma de tocar trompete. Como já dito acima, o uso desse instrumento foi curto e a procura de um trompete mais versátil culminou com a invenção das válvulas e dos pistões. Se antes, os dedos eram pensados apenas como uma parte anatômica do corpo, a partir do século XIX passa a ser alvo de preocupação por parte dos trompetistas. De acordo com Haynie (2007, p. 59),

O uso dos dedos completa o quarteto das funções físicas envolvidas no tocar trompete. Embocadura, respiração, língua e dedos devem se juntar como uma equipe em perfeita coordenação que poderíamos dizer que as quatro entidades se tornaram o instrumento.



As dificuldades enfrentadas pelos alunos de trompete em relação aos dedos podem estar relacionadas primeiramente à postura ao tocar trompete e conseqüentemente à forma de como o instrumento é segurado. O trompete deve ser segurado com a mão esquerda para que os dedos da mão direita estejam livres para o acionamento dos pistões. Segundo Clarke (1943), “cada um destes dedos deve ser treinado separadamente, a fim de permitir um controle total sobre eles e permitir a aquisição da perfeita técnica final.”

Podemos entender a técnica perfeita pensada por Clarke como os três dedos envolvidos na ação de tocar trompete (dedos indicador, médio e anelar) tendo a mesma força para acionar os pistões. Gordon (1987, p. 32) instrui como proceder durante os exercícios para os dedos:

Primeiro de tudo, não deixe seus dedos descansarem nos pistões, e ao praticar levante os dedos para cima e golpe com força! Eles nunca se desenvolverão apenas empurrando os pistões para baixo (...) exagere isso em sua prática.

A ideia de golpear os pistões induz os dedos a trabalharem em uma determinada velocidade a fim de não atrapalhar o fluxo do ar em seu caminho no interior do instrumento. Os exercícios, para que os efeitos da calistenia sejam eficazes, devem ser tocados primeiramente lento e, à medida que os dedos sejam fortalecidos de uma maneira uniforme, a velocidade metronômica deverá ser aumentada.

Segundo Hendricks (2013), Cichowicz utilizou a calistenia com seus alunos com vários exercícios fundamentais, incluso as escalas musicais. Além das escalas muito exploradas por Jean B. Arban em seu livro outros exercícios que envolvem especificamente a mecânica dos dedos pode ser usados com viés calistênico. (Gordon, 1987, p. 32) indica os exercícios do livro *Technical Studies* de Herbert Clarke para desenvolver a força dos dedos.

## 9. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao finalizar este trabalho é possível constatar a importância da calistenia para o desenvolvimento técnico do trompetista, trazendo consigo uma maior lucidez sobre a função dos músculos durante a prática de tocar trompete. Embora a calistenia seja um ato corriqueiro no cotidiano de um trompetista, desde o empunhar do trompete, ela passa despercebida ao ponto dos problemas se instalarem causando sérias lesões. Podemos analisar este fato pela ótica de que grande parte das informações pedagógicas do instrumento ainda são transmitidas de forma oral e poucos são aqueles que as documentam. Por essa razão, há a necessidade da busca de um professor competente, por parte do aluno, a fim de desenvolver bons hábitos durante a prática regular para obter um estudo bem-sucedido do trompete. Contudo, a busca pelo desenvolvimento da embocadura, da respiração, das articulações e registro agudo sempre foram alvos de controversas e conjecturas perfazendo polêmicas baseadas em equívocos, mitos e falsidades em torno dos métodos calistênicos, citados durante este trabalho, desde a sua concepção.

Ao longo da pesquisa para este trabalho, o autor teve acesso à literaturas pertinentes ao assunto e conversou com professores que advogam práticas calistênicas em seus ensinamentos e através de suas experiências pessoais foi possível esclarecer vários aspectos positivos dos métodos, bem como eliminar alguns dos equívocos que os rondam.

Os métodos ora apresentados dividem entre si algumas ideias em comuns, embora o objetivo central de todos eles seja estabelecer uma prática sistemática com exercícios que possam proporcionar uma boa



produção do som. Por essa razão, defendem, mesmo que momentânea, a separação do aspecto físico do musical visando o controle muscular e da técnica a fim de obter uma performance mais musical.

As pesquisas sobre as práticas calistênicas não se encerram com o trabalho, todavia estabelecem meios e ideias que nos permitem aproximar, em semelhança, da maneira como os grandes trompetistas da história tocaram e tocam, pois segundo Claude Gordon (1987), “todos grandes trompetistas tocam da mesma forma.”

## 10. REFERÊNCIAS

ADAM, A. A. (Sandy). **Super Lung Power and Breath Control in 5 minutes a day**. Vancouver: Bold Brass Studios, 1978.

ARBAN, Josef Jean-Baptist Laurent. **Complete Conservatory Méthod for Trumpet or Cornet**. Copyright by Carl Fischer, Inc., New York, 1982.

CLARKE, Herbert L. **Characteristic Studies**. New York: Carl Fischer, 1943.

CARUSO, Carmine. **Musical Calisthenics for Brass**. Sole Distributor Harold Branch 42 Cornell Drive - Plainview, Long Island, New York, 11803. 1971.

CÔRREA, Lígia de Moraes Antunes. **A beleza e o vigor do corpo: Breve história da calistenia**. Monografia (Licenciatura Educação Física), UNICAMP, 2002.

GORDON, Claude. **Brass Playing Is no Heard Than Deep Breathing**. New York: Carl Fischer, 1987.

GORDON, Claude. **Systematic Approach to Daily Parctice for Trumpet**. New York: Cal Fischer, 1965.

HENDRICKS, Brittany Michelle. **Pedagogical Methods of Vincent Cichowicz As Witnessed by Larry Black, 1964 - 1966 A Case Study**. Tese (Doutorado em Artes Musicais) - The University of Alabama, 2013.

HOUAISS, Antônio; VILLAR, Mauro de Salles. **Dicionário Houaiss da língua portuguesa / Antônio Houaiss e Mauro de Salles Villar, elaborado pelo Instituto Antônio Houaiss de Lexicografia e Bancos de Dados da Língua Portuguesa S/C Ltda**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2009.

MAGGIO, Louis. **The Original Louis Maggio System for Brass by Carlton Macbeth**. Sole distribution by Maggio Music Press. Printed in North Hollywood CA 91609 USA.

MARTINEZ, Rafael Garcia. **Técnica Alexander para músicos**. Ediciones Robinbook, Barcelona, 2013.

NELSON, Bruce. **Also Sprach Arnold Jacobs: A Developmental Guide for Brass Wind Musicians**. Ploymnia Press, 2006.

QUINQUE, Rolf. **Embouchure Method**. Suisse: EDitions Bim, 1980.

SHAMU, Geoffrey. **Merri Franquin and His Contribution To The Art Of Trumpet Playing**. Tese (Doutorado em Artes Musicais) - Boston University, 2009.

SIMÃO, Fábio Augusto Silva. **A História do Trompete**. Monografia (Bacharel Trompete). Faculdade Santa Marcelina, 2007.

SULPICIO, Carlos Afonso. **Transformação e Formação Técnica do Trompete: de Monteverdi a Stockhausen**. Tese (Doutorado em Música), Universidade Estadual Paulista (UNESP), 2012.

TARR, Edward H.. **The Russian Trumpet Tradition from the Time of Peter The Great to The October Revolution**. Pendragon Press, 2003.

WILSON, Daniel. **James Stamp and Vincent Cichowicz: A Clash of Methodology**. Disponível em: <<https://trumpetpedagogy.wordpress.com/author/dan42guy/>>. Acesso em 5 de setembro 2017.